



Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001

Regulamento de Graduações de Defesa Pessoal

Aprovado em reunião de Direção de 23 de julho de 2026

Regulamento de Graduações de Defesa Pessoal

Capítulo I – Princípios Gerais

Artigo 1.º

As presentes normas aplicam-se a todos os praticantes de Defesa Pessoal da Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal (doravante FJJADAP), quanto à sua organização, competição, progressão, desenvolvimento e graduação.

Capítulo II – Graduações e Critérios Mínimos

Artigo 2.º

As graduações desenvolvem-se da seguinte forma:

8º Kyu	Cinto Branco
7º Kyu	Cinto Amarelo
6º Kyu	Cinto Laranja
5º Kyu	Cinto Verde
4º Kyu	Cinto Azul
3º Kyu	Cinto Roxo
2º Kyu	Cinto Castanho
1º Kyu	Cinto Cinzento
1º Dan	Cinto Negro
2º Dan	Cinto Negro
3º Dan	Cinto Negro
4º Dan	Cinto Negro
5º Dan	Cinto Negro
6º Dan	Cinto branco e vermelho
7º Dan	Cinto branco e vermelho
8º Dan	Cinto branco e vermelho
9º Dan	Cinto vermelho
10º Dan	Cinto vermelho

Artigo 3.º

Condições mínimas para ser Cinto Branco (8º Kyu):

- Sem limite de idade;
- Graduação outorgada ao principiante;
- O tempo de permanência mínimo será de três meses (para menores de doze anos será acrescentado um mês).

Artigo 4.º

Condições mínimas para ser Cinto Amarelo (7º Kyu):

- Sem limite de idade;
- O tempo de permanência mínimo será de quatro meses (para menores de doze anos será acrescentado um mês);
- Frequência de, pelo menos, uma formação associativa;
- Exame teórico-prático.

Artigo 5.º

Condições mínimas para ser Cinto Laranja (6º Kyu):

- Sem limite de idade;
- O tempo de permanência mínimo será de cinco meses (para menores de doze anos será acrescentado um mês);
- Frequência de, pelo menos, uma formação associativa;
- Exame teórico-prático.

Artigo 6.º

Condições mínimas para ser Cinto Verde (5º Kyu):

- Sem limite de idade;
- O tempo de permanência mínimo será de sete meses (para menores de doze anos será acrescentado um mês);
- Frequência de, pelo menos, uma formação associativa;
- Exame teórico-prático.

Artigo 7.º

Condições mínimas para ser Cinto Azul (4º Kyu):

- Sem limite de idade;
- O tempo de permanência mínimo será de oito meses (para menores de doze anos será acrescentado um mês);
- Frequência de, pelo menos, uma formação associativa;

- Exame teórico-prático.

Artigo 8.º

Condições mínimas para ser Cinto Roxo (3º Kyu):

- Sem limite de idade;
- O tempo de permanência mínimo será de dez meses (para menores de doze anos será acrescentado um mês);
- Frequência de, pelo menos, uma formação associativa;
- Exame teórico-prático.

Artigo 9.º

Condições mínimas para ser Cinto Castanho (2º Kyu):

- Sem limite de idade;
- O tempo de permanência mínimo será de doze meses (para menores de doze anos será acrescentado um mês);
- Frequência de, pelo menos, 80% das formações associativas;
- Exame teórico-prático.

Artigo 10.º

Condições mínimas para ser Cinto Cinzento (1º Kyu):

- Sem limite de idade;
- O tempo de permanência mínimo será de quinze meses;
- Frequência de, pelo menos, 80% formações associativas;
- Exame teórico-prático.

Artigo 11.º

Condições mínimas para ser Cinto Negro 1º Dan:

- Idade mínima de 19 anos de idade;
- Ser possuidor de duas licenças Federativas consecutivas ou quatro licenças alternadas;
- O tempo de permanência mínimo será de dois anos;
- Frequência de, pelo menos, 80% das formações federativas;
- Exame teórico-prático;
- O exame será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal.

Artigo 12.º

Condições mínimas para ser Cintura Negra 2º Dan:

- Idade mínima de 21 anos de idade;
- Ser possuidor de três licenças Federativas consecutivas ou cinco licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 1.º Dan;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de três anos;
- Frequência de, pelo menos, 80% das formações federativas;
- Exame teórico-prático;
- O exame será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal.

Artigo 13.º

Condições mínimas para ser Cintura Negra 3º Dan:

- Idade mínima de 24 anos de idade;
- Ser possuidor de quatro licenças Federativas consecutivas ou cinco licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 2.º Dan;
- O tempo de permanência mínimo de esta graduação será de quatro anos;
- Frequência de, pelo menos, 90% das formações federativas;
- Exame teórico-prático;
- O exame será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal.

Artigo 14.º

Condições mínimas para ser Cintura Negra 4º Dan:

- Idade mínima de 29 anos de idade;
- Ser possuidor de cinco licenças Federativas consecutivas ou seis licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 3.º Dan;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de cinco anos;
- Frequência de, pelo menos, 90% das formações federativas;
- Exame teórico-prático;
- O exame será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal.

Artigo 15.º

Condições mínimas para ser Cintura Negra 5º Dan:

- Idade mínima de 34 anos de idade;
- Ser possuidor de seis licenças Federativas consecutivas ou sete licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 4.º Dan;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de sete anos;
- Frequência de, pelo menos, 90% das formações federativas;

- Exame teórico-prático;
- O exame será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal.

Artigo 16.º

Condições mínimas para ser Cinto Vermelho e Branco 6º Dan:

- Idade mínima de 41 anos de idade;
- Ser possuidor de sete licenças Federativas consecutivas ou oito licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 5.º Dan;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de oito anos;
- Frequência de, pelo menos, 90% das formações federativas;
- A graduação será outorgada por mérito, a critério da Direção e sob parecer da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal.

Artigo 17.º

Condições mínimas para ser Cinto Vermelho e Branco 7º Dan:

- Idade mínima de 49 anos de idade;
- Ser possuidor de oito licenças Federativas consecutivas ou nove licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 6º Dan;
- Permanência como Cinto Vermelho e Branco 6º Dan no mínimo de oito anos;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de nove anos;
- A graduação será outorgada por mérito, a critério da Direção e sob parecer da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal.

Artigo 18.º

Condições mínimas para ser Cinto Vermelho e Branco 8º Dan:

- Idade mínima de 58 anos de idade;
- Ser possuidor de nove licenças Federativas com datas posteriores à obtenção do 7º Dan;
- Permanência como Cinto Vermelho e Branco 7º Dan no mínimo de nove anos;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de dez anos;
- A graduação será outorgada por mérito, a critério da Direção e sob parecer da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal.

Artigo 19.º

Condições mínimas para ser Cinto Vermelho 9º Dan:

- Idade mínima de 68 anos de idade;

- Ser possuidor de dez licenças Federativas com datas posteriores à obtenção do 8º Dan;
- Permanência como Cinto Vermelho e Branco 8º Dan no mínimo de dez anos;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de doze anos;
- A graduação será outorgada por mérito, a critério da Direção e sob parecer da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal.

Artigo 20.º

Condições mínimas para ser Cinto Vermelho 10º Dan:

- Idade mínima de 80 anos de idade;
- Ser possuidor de doze licenças Federativas com datas posteriores à obtenção do 9º Dan;
- Permanência como Cinturão vermelho e branco 9º Dan no mínimo de doze anos;
- A graduação será outorgada por mérito, a critério da Direção e sob parecer da Comissão Nacional Técnica.

Artigo 21.º

Nas camadas jovens, até aos 12 anos de idade, a graduação de Cinto Branco (8º Kyu) a Cinto Cinzento (1º Kyu) poderá passar por cores intermédias, ao critério do treinador responsável.

Capítulo III – Progressão e Competências

Artigo 22.º

1. Qualquer graduação está dependente do preenchimento dos requisitos mínimos para a categoria a obter (*vide* artigos anteriores e ainda o quadro resumo – anexo I), além da necessidade de obter uma avaliação geral positiva.
2. O requerimento de exame de graduação, assim como a documentação comprovativa dos requisitos necessários, deverão ser enviados pelo treinador responsável para a secretaria da F.J.J.D.A.P. com, pelo menos, um mês de antecedência à data da realização do exame.

Artigo 23.º

1. É responsabilidade do Treinador revalidado junto da FJJDA P outorgar as graduações até ao 1º Kyu.
2. A Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal é responsável pela graduação dos 1º Kyu no caso de não haver Treinadores com as condições necessárias no clube do proponente.

3. É responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal, realizar os exames previstos para as graduações entre 1º Dan a 5º dan.
4. É responsabilidade da Direção, com o parecer da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal, outorgar as graduações de 1º Dan a 10º dan.
5. Para além do previsto nos artigos anteriores, apenas a Direção, sob parecer da Comissão Nacional Técnica, tem a faculdade de promover um praticante, de 1º Dan até ao 10º Dan, pelo seu mérito desportivo, técnico ou associativo, seja de âmbito regional, nacional ou internacional.
6. Apenas a Direção, com o parecer da Comissão Nacional Técnica, tem a faculdade de reduzir os critérios mínimos de graduação, no máximo de 40%, como a idade, tempo e revalidações/licenças mínimas a proposição a exame, face a um candidato cujo mérito desportivo, técnico ou associativo, seja de âmbito regional, nacional ou internacional, seja notoriamente reconhecido.
7. É responsabilidade da Direção, com a aprovação da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal, nomear o júri para exame, composto por pelo menos três elementos devidamente atualizados e com graduação igual ou superior à categoria a que se candidata o proponente, sempre que tal seja possível.

Capítulo IV - Equivalências

Artigo 24.º

1. No caso de um praticante proveniente de outro estilo, escola, ou associação de Defesa Pessoal, desejar fazer equivalência de graduação perante a F.J.J.D.A.P., até 1º Kyu, esta decisão será da responsabilidade do treinador responsável pelo Clube associado onde se insere este praticante.
2. No caso de um praticante proveniente de outro estilo, escola, ou associação de Defesa Pessoal, desejar fazer equivalência de graduação de 1º, 2º, 3º ou 4º Dan perante a F.J.J.D.A.P., esta análise será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal, com a aprovação da Direção. O candidato deverá apresentar todos os certificados e documentos anteriormente obtidos, para o estudo pela referida Comissão, que após análise dos mesmos, e sempre por unanimidade, emitirá uma decisão de procedência ou improcedência a exame de técnicas reconhecidas pela F.J.J.D.A.P.. Só após demonstrar o conhecimento das técnicas de defesa pessoal se outorgará a graduação. Como requisito prévio, o candidato deverá cumprir todas as condições mínimas estabelecidas pelo presente regulamento para cada graduação.

Capítulo V – Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal

Artigo 25.º

1. A Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal é a Comissão Federativa responsável pelo desenvolvimento técnico da Defesa Pessoal.

2. A Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal é ainda responsável pela condução dos exames referidos nos artigos anteriores.
3. A Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal deverá ser composta por 5 a 7 elementos, escolhidos pela Direção.
4. Tem a composição e competências previstas no presente regulamento e demais regulamentação federativa.
5. É responsável pela formação, divulgação e elaboração das técnicas reconhecidas.
6. É ainda sua responsabilidade elaborar uma base de dados sobre as graduações realizadas.

Artigo 26.º

A Direção da Federação é o órgão competente para fiscalizar os atos e omissões da referida comissão.

Capítulo VI – Conhecimentos Teórico e Práticos

Artigo 27.º

As técnicas de Defesa Pessoal exigíveis para graduação na F.J.J.D.A.P. são as contantes do anexo II.

Capítulo VII – Disposições financeiras

Artigo 28.º

1. A Federação deverá atribuir um subsídio a cada Técnico por cada intervenção como membro júri nos exames.
2. O montante desse subsídio será estabelecido anualmente.

Capítulo VIII – Competições

Artigo 29.º

Poderão ser organizadas competições de defesa pessoal, seguindo as normas da FIJJ ou outras aprovadas pela FJJDA.

Capítulo IX – Disposições Finais

Artigo 30.º

Qualquer comunicação a realizar entre a Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal e os Clubes, será feita pela via eletrónica, através da secretaria da Federação, salvo ponderosas e justificadas exceções.

Artigo 31.º

1. Qualquer situação não prevista por estas normas será decidida segundo juízos de equidade pela Direção, com o parecer da Comissão Nacional Técnica de Defesa Pessoal.
2. Quando razões de interesse superior se colocarem, e sempre com parecer favorável da Comissão, poderá a Direção aplicar outras normas que não as aqui estabelecidas.

Artigo 32.º

O presente regulamento produz efeitos no dia no dia seguinte à sua aprovação.

ANEXO I

GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	TEMPO DE PERMANÊNCIA MÍNIMO			OUTRAS CONDIÇÕES MÍNIMAS PARA GRADUAÇÃO		
		Maiores 12 anos	Acumulado Meses	Acumulado Anos	Exame Teórico-Prático / Projeto	Frequência de Formações FJJDAF	Outras condições
8 Kyu	n.a.	3	3	0,25	Associação / Clube	1	n.a.
7 Kyu	n.a.	4	7	0,58	Associação / Clube	1	n.a.
6 Kyu	n.a.	5	12	1,00	Associação / Clube	1	n.a.
5 Kyu	n.a.	7	19	1,58	Associação / Clube	1	n.a.
4 Kyu	n.a.	8	27	2,25	Associação / Clube	1	n.a.
3 Kyu	n.a.	10	37	3,08	Associação / Clube	1	n.a.
2 Kyu	n.a.	12	49	4,08	Associação / Clube	80%	n.a.
1 Kyu	n.a.	15	64	5,33	Associação / Clube	80%	n.a.
1 Dan	19	24	88	7,33	FJJDAF	80%	2 licenças Federativas consecutivas ou 4 licenças alternadas posteriores à graduação anterior
2 Dan	21	36	124	10,33	FJJDAF	80%	3 licenças Federativas consecutivas ou 5 licenças alternadas posteriores à graduação anterior
3 Dan	24	48	172	14,33	FJJDAF	90%	4 licenças Federativas consecutivas ou 5 licenças alternadas posteriores à graduação anterior
4 Dan	29	60	232	19,33	FJJDAF	90%	5 licenças Federativas consecutivas ou 6 licenças alternadas posteriores à graduação anterior
5 Dan	34	84	316	26,33	n.a.	90%	6 licenças Federativas consecutivas ou 7 licenças alternadas posteriores à graduação anterior
6 Dan	41	96	412	34,33	n.a.	90%	7 licenças Federativas consecutivas ou 8 licenças alternadas posteriores à graduação anterior
7 Dan	49	96	508	42,33	n.a.	Mérito	8 licenças Federativas consecutivas ou 9 licenças alternadas posteriores à graduação anterior
8 Dan	58	120	628	52,33	n.a.	Mérito	9 licenças Federativas posteriores à graduação anterior
9 Dan	68	144	772	64,33	n.a.	Mérito	10 licenças Federativas posteriores à graduação anterior Federativas
10 Dan	80	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	Mérito	12 licenças Federativas posteriores à graduação anterior

ANEXO II

TÉCNICAS DE DEFESA PESSOAL PARA GRADUAÇÃO

CINTOS INICIAIS E INTERMÉDIOS

7.ºKyu- Saber cair e levantar em segurança quando não haja perigo de agressão; saber movimentar em posição de guarda na troca de pés e braços para sua proteção; identificar e executar sequências de braços como, socos diretos, crosses, ganchos e oblíquos.

6.ºKyu- Identificar agarres de luta corpo a corpo (até à 5.ª): 1.º agarre; oponente agarra com mão direita no pulso da mão esquerda do outro. 2.º agarre; agarre cruzado ao oponente, mão direita no pulso direito do outro. 3.º agarre; oponente agarra com as duas mãos no braço direito do outro. 4.º agarre; oponente faz agarre a 2 mãos direto em cada pulso do outro. 5.º agarre; oponente agarra com a mão direita anti natural (pronação) no pulso da esquerda do outro; Identificação e execução da sequência de braços como referido no 7.ºkyu. Trabalho de pernas, saber executar pontapé baixo, pontapé com tibia à coxa, pontapé médio às costelas e pontapé alto à cara.

5.ºkyu- Identificação dos agarres de luta corpo a corpo (até à 11.ª): acima referidos os agarres até à 5ª no 6.ºkyu; 6.º agarre; oponente agarra com a mão direita anti natural (pronação) ao pulso direito do parceiro; 7.º agarre; agarro lateral; oponente agarra com a mão direita o outro de lado no pulso esquerdo em pronação; 8.º agarre; oponente agarra direto com as duas mãos os pulsos do parceiro pelas costas; 9.º agarre (antecipação) oponente tenta agarrar o peito com a mão direita, o outro esquiva para o lado desviando com os braços e corpo para evitar o agarro; 10.º agarre, oponente agarra com as duas mãos o pescoço do outro pelas costas; 11.º agarre; oponente agarra com as duas mãos o pescoço do outro pela frente. Defesas dos ataques de trabalhos de braços e pernas acima referidos, socos e pontapés. Execução da projeção ótima; oponente agarra o pescoço de pé pelo lado ajustando o seu corpo pelas costas ao outro e projetando para o chão. Execução do mata leão de pé; oponente põe o braço por trás das costas pelo pescoço do outro apertando o antebraço e o bíceps estrangulando-o.

4.ºkyu- Saber executar todas as saídas dos agarres de luta corpo a corpo acima mencionados (até à 11.ª): 1ª saída - oponente agarra com a mão direita no pulso esquerdo do outro e retira com movimento de alavanca pelos dedos retirando-se para trás em distancia de segurança (**Todas as saídas das técnicas de agarre são afastadas para a distância de segurança, excepto a 9ª, por antecipação**); 2ª saída - oponente agarra cruzado com a mão direita no pulso direito do outro, este retira-se para trás com a ajuda da mão esquerda fazendo o movimento alavanca; 3ª saída- oponente agarra com as duas mãos o braço direito do outro, este agarra a sua mão puxando em alavanca para trás; 4ª saída - oponente agarra com as duas mãos directamente em cada pulso do outro, este movimenta um braço de cada vez em alavanca retirando-se para trás; 5ª saída - oponente agarra anti-natural (pronação), este com a ajuda da mão direita faz movimento de alavanca saindo pelo dedos; 6ªsaída - oponente agarra anti-natural (pronação) o pulso direito do outro, este faz mesmo movimento acima mencionado apenas usando a mão esquerda como apoio; 7ª saída - oponente faz o agarre lateral ao pulso esquerdo do outro, este com a ajuda da mão direita faz o movimento de alavanca saindo; 8ª saída - oponente agarra com as duas mãos por trás os pulso do outro, este retira em alavanca

um braço de cada vez pelos dedos. 9.ª saída (antecipação) oponente tenta agarrar o peito do outro com a mão direita, este antecipa o movimento e com braços afasta o braço do oponente desviando-se para o lado; 10ª saída - oponente agarra o pescoço por trás com as duas mãos, este estica o braço no ar rodando pelos os pulsos do oponente afastando-se; 11ª saída - oponente agarra pela frente o pescoço com as duas mãos, este faz o mesmo movimento acima mencionado pela frente. Saber executar as técnicas 1,2,3 da luta de corpo a corpo **(os agarres numerados representam o início das técnicas já mencionados)**: 1ª técnica - oponente agarra, o outro roda o pulso (em supinação) agarrando com a mão esquerda a mão em “grap” fazendo uma torção no pulso (chave) levando ao chão em submissão; 2ª técnica - oponente agarra cruzado, o outro bloqueia a mão em cima e faz rotação no pulso (supinação/pronação) do oponente fazendo torção e levando ao chão com braço esticado em submissão; 3ª técnica - oponente agarra com duas mãos, o outro bloqueia o pulso do oponente fazendo rotação sobre este em Z (braço a 90.º) levando ao chão. Executar as saídas da posição de cavaleiro: 1.º oponente em cima da cintura do outro no chão, este prende um dos braços (preso na axila) e uma das pernas do mesmo lado subindo a anca e rodando para o lado ficando em cima. 2.º, idem, oponente em cima numa posição onde não apanha o braço (braços mais afastados), o outro faz o impulso com a anca para que o oponente perca o equilíbrio e arraste o braço para o lado com a perna presa rodando, ficando este por cima. Técnica americana em 100kg; oponente no chão deitado, o outro cruzado em cima bloqueando o pulso com a mão esquerda e põe o braço direito por baixo do braço do oponente (juntando-o ao seu tronco) indo agarrar o seu próprio pulso rodando para cima fazendo uma luxação ao ombro. Capacidade defensiva em combate; trabalho de braços e pernas já mencionado acima, com uma velocidade moderada de ataque.

3.º Kyu - Executar as 5 técnicas até à 5ª. 4ª técnica; oponente agarra direto nos pulsos do outro, este agarra por baixo com uma mão um dos pulsos do oponente e sobe fazendo uma alavanca a qual cria uma pressão que obriga a abrir a mão do parceiro para fazer “luxação” aos dedos levando ao chão com o braço esticado em submissão; 5.º técnica; agarro anti natural (pronação), o outro pressiona a mão subindo o cotovelo apontando para oponente fazendo luxação em Z levando ao chão em submissão. Capacidade de identificar e executar técnicas de submissão a pedido de avaliador (ex: estrangulamento mata leão, chave ao braço no chão). Chave ao pé no chão, os dois frente a frente um abraça uma das pernas (zona do tornozelo) prendendo o pé na axila (uma das suas pernas ajuda no controle lateral e a outra afasta a perna do oponente) fazendo luxação ao tornozelo. Capacidade de execução de combinações de braços e pernas acima mencionado no (5.º kyu). Capacidade defensiva no trabalho de chão velocidade moderada ex: mata leão, chave de braço, posição de montada, etc. Capacidade defensiva em geral em ambos campos de pé e no chão.

2.º Kyu- Executar todas as técnicas eficazmente da 1ª à 11ª; 6ª técnica - oponente agarra anti natural (pronação) cruzado o pulso do parceiro, este bloca o pulso com a outra mão rodando para o peito fazendo “luxação ao dedo; 7ª técnica - oponente agarra pela lateral o pulso do outro em pronação, este faz movimento de alavanca para fora do oponente e com a outra mão agarra o pulso puxando para debaixo da axila fazendo “luxação” ao cotovelo levando para chão para submissão; 8ª técnica - agarra por trás com as duas mãos aos pulsos do outro, este roda sobre o eixo sobre um dos braços agarrado ao pulso esticando o braço fazendo “luxação” ao cotovelo levando ao chão; 9ª técnica - agarra o peito do outro, este agarra o pulso do oponente pressionado contra o peito girando-o lateralmente fazendo “luxação” ao pulso levando para o chão para submissão; 10ª

técnica - oponente agarra por trás com as duas mãos ao pescoço ao outro, este agarra cruzado o dedo por trás dando cotovelada com outro braço em atemi passando o braço por baixo do oponente agarrando o pulso fazendo “luxação” ao ombro; 11ª técnica - oponente agarra o pescoço pela frente, este agarra o pulso cruzado pressionando contra o pescoço girando fazendo a “luxação” ao pulso levando ao chão. Execução de defesa de murro de rua com os respectivos controles do oponente: 1ª técnica, oponente executa movimento de murro pela lateral e outro bloca fechando o braço tapando a cara para proteger/controlar a técnica; 2ª técnica, oponente faz o murro de rua ao outro, neste caso este bloca, passando o braço por cima do braço do oponente fazendo chave ao braço levando ao chão; 3ª técnica; mesma situação de murro ao outro, este bloca e faz atemi de cotovelo à cara e projeção ótima, levando ao chão. Trabalho de chão; capacidade de passar e defender a guarda no chão: deitado de costas no chão virado para o oponente de joelhos, este a tentar passar a guarda para a montada ou para 100kg. Execução da chave ao braço na montada. Execução de encadeamentos dos trabalhos de pernas, braços juntando joelhos e cotovelos ao exercício. Capacidade de imobilizar o ataque do oponente, por submissão ex: estrangulamento ou luxação. Capacidade de defender em combate o oponente (velocidade moderada) em vale tudo. Prova de fogo: Vale tudo, onde este e oponente atacam com as situações acima mencionada (**com proteções de luvas e canleiras, boquilha, velocidade moderada +**).

1.º Kyu- Executar todas as técnicas eficazmente e suas variantes (da 1ª à 11ª. Técnicas acima mencionadas). As variantes são feitas após o bloqueio das técnicas iniciais feitas pelo oponente, assim o outro arranja soluções para o desbloqueio fazendo imobilizações, luxações e atemis para a realização de outra técnica. Capacidade de identificar e executar técnicas gerais aleatórias do ciclo de treinos ou acima mencionados a pedido do avaliador, mediante a situação solicitada pelo o nome da técnica. Sparring; execução de defesa em pé, chão, corpo a corpo. Prova de fogo; Vale tudo, (**acima mencionado, velocidade com grau de dificuldade +**)

CINTOS NEGROS

1.º Dan - para obtenção deste título o aluno terá de ter uma formação contínua, incluindo a presença nos Estágios práticos e clínicas teórico-práticas anuais. No dia do exame, este irá ter de executar de forma funcional, (atendendo aos pormenores destas, sabendo explicar o seu desenlace) de algumas das técnicas que constam no plano de graduações, desde cinto branco até ao cinzento, de forma aleatória no final terá de suportar a aplicação de técnicas em regime de combate, em aproximação da situação real (aqui irá ter-se em atenção a idade e possíveis condicionantes físicos do aluno).

2.º Dan - deverá ser uma reciclagem do 1.º Dan, tendo em conta o tempo para graduar, este tempo deverá ser maior para os CN sem Academia. Deverá também ter um número mínimo de presenças nos treinos internos dos CN, dos estágios e clínicas da Associação.

3.º Dan - deverá ter o tempo (maior para quem não tem academia), fazer um ciclo de treinos numa das áreas de ação da disciplina Defesa Pessoal (trabalho escrito e a apresentar oralmente: no chão, agarres, projeções, luta em pé ou no chão) para apresentar e demonstrar a sua forma prática aos jurados, dum excerto desse ciclo. Terá ainda de ter um número mínimo de presenças nos treinos internos dos CN, estágios da Associação, e dar pelo menos um estágio Nacional.

4.º a 5.º Dan- deverá ser idêntico ao 3.º Dan e organizar um evento conjunto com a junta e câmara da sua zona, devendo melhorar o nível consoante o nível a atingir.

6.º Dan até 10.º Dan - só será possível, caso se mantenha no ativo de todas as vertentes Associativas e Federativas, Academia aberta, treinos internos CN, estágios da Associação e Federação.